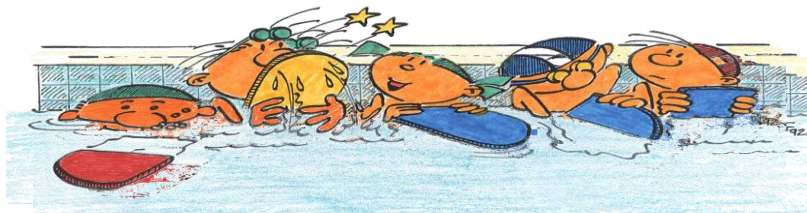


Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
MAYO	Pasta sin gluten con carne picada y salsa de tomate <i>Gluten-free pasta with minced meat and tomato sauce</i>	Sopa (fideos sin gluten) de pollo <i>Chicken soup (gluten-free noodles)</i>	DIS FESTIVO	Paella mixta <i>Mixed paella</i>
	Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz <i>Baked hake with lettuce and corn salad</i>	Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>		Jamón de york y queso con ensalada <i>Ham and cheese with salad</i>
	*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 1	*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 2		*SIN GLUTEN YOGUR - YOGURT 4
Pasta sin gluten con chorizo y salsa de tomate <i>Gluten-free pasta with chorizo and tomato sauce</i>	Crema de calabaza y zanahoria <i>Pumpkin And Carrot Cream</i>	 Lentejas estofadas con verduras <i>Stewed lentils with vegetables</i>	 Arroz con pollo y verduras <i>Rice With Chicken And Vegetables</i>	Sopa de pescado sin gluten (gambas, calamares...) <i>Fish soup (prawns, squid...)</i>
Merluza al horno con ensalada <i>Baked hake with salad</i>	Carrillera en su jugo con patatas fritas <i>Cheek in its juice with fries</i>	Croquetas sin gluten con ensalada <i>Gluten-free croquettes with salad</i>	Tortilla de atún con ensalada <i>Tuna omelette with ensalada</i>	 Albóndigas de ternera caseras especiales a la cazuela con guisantes <i>Special homemade beef meatballs with green peas</i>
*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 7	*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 8	*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 9	*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 10	*SIN GLUTEN FLAN DE VAINILLA-CUSTARD 11
 Pasta sin gluten a la carbonara (nata y bacon) <i>Carbonara gluten-free pasta (cream and bacon)</i>	 Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i>	Puré de verduras frescas <i>Fresh vegetable puree</i>	Ensalada campera (tomate, pepino, zanahoria, patata,...) <i>Country salad (tomato, cucumber, carrot, potato,...)</i>	Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i>
Filete de rape a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <i>Monkfish fillet with lettuce, corn and carrot salad</i>	Cinta de lomo fresca plancha con rodaja de tomate <i>Ribbon of tenderloin with tomato slice</i>	Huevos rellenos de atún y salsa de tomate <i>Eggs stuffed with tuna and tomato sauce</i>	Filete de ternera con calabacín <i>Beef steak with zucchini</i>	Filete de ternera con patatas chips <i>Beef steak with chips</i>
*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 14	*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 15	*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 16	*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 17	*SIN GLUTEN HELADO SIN GLUTEN 18

¡ FELICES VACACIONES !!



EL MENU DIARIO VA ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA - THE DAILY MENU IS ACCOMPANIED BY BREAD AND WATER

LOS MENÚS CON ÉSTE SÍMBOLO LLEVAN EN SU ELABORACIÓN SIEMPRE ALGUNAS DE LAS SIGUIENTES VERDURAS: ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE, AJO Y/O LAUREL.

Estos menús, SALVO ESPECIFICACIÓN DE LO CONTRARIO EN EL MISMO, pueden contener los siguientes alérgenos: Gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramucos, cacahuetes, apio, sésamo, sulfitos, leche, soja, frutos secos y/o mostaza.

Para mayor información pueden dirigirse al personal de cocina al email: leymar@leymar.es

JUNIO 2021

DIETA:

SIN GLUTEN



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

	1 VERDURA + TERNERA + FRUTA	2 ENSLADA + CERDO + LACTEO	3 DIA FESTIVO	4 VERDURA+ PESCADO AZUL+ FRUTA
7 LEGMBRE + POLLO + LACTEO	8 PASTA + HUEVO+ FRUTA	9 ENSALADA + PESCADO AZUL + LACTEO	10 VERDURA + TERNERA + FRUTA	11 ARROZ + PESCADO+ FRUTA
14 VERDURA+ TERNERA + LACTEO	15 ARROZ + PAVO + FRUTA	16 PATATA+ PESCADO + LACTEO	17 VERDURA + POLLO+ FRUTA	18 ENSALADA + HUEVO + FRUTA

¡¡ FELICES VACACIONES!!

*En estos casos se recuerda que estas recomendaciones no están adaptadas para personas con alergias o intolerancias de ningún tipo, pero si pueden orientarse y sustituirlos por alimentos apropiados para llevar una dieta equilibrada.

VALORACION NUTRICIONAL DE LAS COMIDAS

DIA	KCAL	PROTEINAS (g)	LIPIDOS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	DIA	KCAL	PROTEINAS (g)	LIPIDOS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	DIA	KCAL	PROTEINAS (g)	LIPIDOS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	DIA	KCAL	PROTEINAS (g)	LIPIDOS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)					
					1	773,67	36,51	29,72	95,05	2	658,58	20,26	39,94	57,55	3	DIA FESTIVO				4	847,55	27,22	30,61	122,40
7	773,67	36,51	29,72	95,05	8	720,09	30,09	34,92	74,62	9	738,49	23,93	23,06	114,71	10	743,01	33,18	25,87	100,32	11	667,40	26,20	31,74	72,36
14	726,81	28,71	33,78	81,63	15	714,60	31,83	34,86	72,28	16	595,62	26,26	27,01	65,34	17	653,35	17,35	27,01	90,44	18	870,60	27,23	31,81	122,88

¡¡ FELICES VACACIONES!!

Estos menús, SALVO ESPECIFICACIÓN DE LO CONTRARIO EN EL MISMO, pueden contener los siguientes alérgenos: Gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuets, apio, sésamo, sulfitos, leche, soja, frutos secos y/o mostaza.

Para mayor información pueden dirigirse al personal de cocina al email: leymar@leymar.es

